



ただの断食は **体調不良 & リバウンド** の元!

体に必要な栄養素は毎日バランスよくしっかり摂る事がカギ!



ファスティングの主役

『シリカが入ったおいしい酵素』

1日あたり3時間おきに6回
8時・11時・14時・17時・20時・就寝前
1本500ml×2本/9日間



ファスティングを強力にサポート

『ドクターレックスプレミアム』

1日3袋(朝・昼・晩)
一箱(30袋)/9日間

※酵素ドリンクは原液のままでも好きなお飲み物で割っても美味しく頂けます。

3日間 ファスティング・スケジュール



重要! 成功のカギ

準備食期間 3日間

朝

野菜中心の食事に変え、いつもの食事の量を30%減らしましょう。

+

昼

添加物、カフェインの多い食品の飲食、刺激の強い食事を避けましょう。

晩

夕食は控えましょう。または夕食の量を半分に減らしましょう。

※1日の食事量を抑える程、ファスティング期間が楽になります。

★酵素ドリンク/一日90ml ★レックス/一日3袋(朝昼晩それぞれ1袋)

空腹は代謝酵素 活性の証!

ファスティング期間 3日間

水分は十分(1~2ℓ/日)に摂りましょう。(カフェインが入らない飲み物に限ります)

どうしても空腹が我慢出来ない場合は、具なしの味噌汁またはスープを少量召し上がって構いません。

★酵素ドリンク/一日150ml ★レックス/一日3袋(朝昼晩それぞれ1袋)

体調に合わせて 食事を戻しましょう!

回復食期間 3日間

朝

フルーツ適量。
 あたたかい飲み物。

晩

具なしの味噌汁またはスープまたはおかゆなどの消化に良い食事。

昼

おかゆなどの消化に良い食事。

※回復食は徐々に量を増やし
ゆっくりと体を慣らして下さい。

★酵素ドリンク/一日90ml ★レックス/一日3袋(朝昼晩それぞれ1袋)



ファスティングで体の隅々までリフレッシュ!

私たちの体は、飢餓状態に入った時に最も活性化します。
ファスティングは効率的に生命スイッチを入れる行為です。

現代人に多い不定愁訴(ふていしゅうそ)。これは病気までにはなってなくても何となくどこか調子が悪い状態の事です。放っておくと本当に病気になってしまいますので、「何となく…」の時期にしっかりと体をケアしてあげましょう。

私たちの体を様々な病気リスクから守ってくれる免疫の70%以上は腸に存在しています。そして免疫は空腹時に最も活発に活動すると言われます。いつでもどこでも気軽に飲食出来る現代では、空腹時間が極端に少なく常に消化機能がフル稼働している状態で消化にばかりエネルギーが使われ免疫システムが十分に力を発揮出来ません。

定期的なファスティング、もしくは毎日続ける一食を酵素に置き換える「一食ファスティング」などは、胃腸や肝臓、腎臓、膵臓を休ませ、体内の消化酵素を代謝酵素に代えていく事が出来ます。その結果、腸内細菌のバランスを整え、免疫の向上や全身のデトックス効果、自律神経のリフレッシュに繋がって不定愁訴を改善する事が出来ます。健康だけではなく美容にもとても効果的です。

ファスティング効果を上げる食事



豆腐や納豆など豆から作られた食材、ごまなどの種実類、海藻や野菜、きのこ類やいも類などは、準備食、回復食はもちろん、普段の食事から積極的に摂りたい食材です。これにあわせて、肉中心の食事や添加物を多く使った加工食品、人工甘味料を多く使ったお菓子やジュースなどを出来る限り減らす事でさらに健康的な食生活にする事ができ、ファスティングでキレイになった体をより長く維持する事が出来ます。

ファスティングの注意点

①妊娠中、授乳中の方、成長期のまだ身体が未発達の方、体調の悪い方はやめましょう。

②ファスティング中は、注意力が散漫になったり、血圧や血糖に変化があらわれる事がありますので運転や激しい運動、長時間の入浴などは控えて下さい。

③体調の変化が激しく日常生活に支障がある場合はファスティングを中止し、回復食または一般食に切り替えて通常の生活に戻して下さい。

④ファスティングを行った後は、1ヶ月以上の期間をあける事をお勧めします。